



vida sana

Síndrome del intestino irritable

¿Qué es el IBS?

El síndrome del intestino irritable (*irritable bowel syndrome*, IBS) es un problema digestivo común. Los síntomas del IBS incluyen:

- distensión abdominal (inflamamiento del estómago), dolor y gas;
- mucosidad en las heces;
- sentir que la deposición intestinal no se completó;
- hábitos de evacuación irregulares, con estreñimiento, diarrea o ambos.

Los síntomas pueden aumentar con el estrés, ciertos medicamentos, la falta de actividad física y algunos alimentos (como lácteos y comidas picantes).

El IBS puede durar por varios años.

Un episodio puede ser más grave que otro anterior, pero el IBS no empeora ni causa otras enfermedades graves, como el cáncer. Los síntomas suelen mejorar con el tiempo.

¿Cómo se diagnostica el IBS?

Lamentablemente, no hay una prueba para diagnosticar el IBS. El médico le hará preguntas sobre sus síntomas y le hará un examen para hacer el diagnóstico.

Es posible que el médico no encuentre problemas intestinales, como inflamación o tumores, durante el examen. El IBS puede causar

síntomas incluso sin estos problemas. Si aún no ha recibido un diagnóstico de IBS, trate de:

- descartar otras causas para los problemas estomacales, como sentir ansiedad, comer ciertos alimentos o tener gripe (influenza);
- usar tratamientos caseros durante 1 o 2 semanas (vea la página siguiente).

Si los síntomas no mejoran o empeoran después del tratamiento casero, programe una cita con su médico, quien puede recomendarle medicamentos o pruebas dependiendo de su edad, síntomas y respuesta al tratamiento.

¿Qué causa el IBS?

Aunque no se comprenden bien las causas del IBS, es posible que esté relacionado con lo siguiente:

- contracciones musculares anormales en el intestino;
- factores hereditarios (nacer con esta condición);
- migrañas;
- fibromialgia (fatiga y dolor en todo el cuerpo);
- estrés continuo.

¿Cómo puedo prevenir los síntomas del IBS?

Hacerles un seguimiento a sus síntomas puede ayudarle a identificar patrones o factores desencadenantes, para luego evitarlos. Cuando tenga un episodio del IBS, tómese un momento y anote:

- cuándo ocurrieron los síntomas;
- qué comió o bebió antes del episodio;
- cuándo fue su última deposición intestinal;
- su estado de ánimo;
- los medicamentos que tomó;
- las situaciones estresantes.

A medida que registre cada episodio, busque los patrones que pueda identificar como factores desencadenantes. Intente evitar estos factores en el futuro.

¿Hay cura para el IBS?

Lamentablemente, no hay cura para el IBS. Pero no permita que esto le desanime. El tratamiento casero puede ayudarle a reducir los síntomas, el dolor y el malestar.

Tratamientos caseros

Estreñimiento

Si el estreñimiento es su síntoma principal:

- Intente comer más frutas, vegetales, legumbres y granos enteros. Agregue estos alimentos ricos en fibra poco a poco para evitar que los gases o cólicos empeoren.
- Agregue gradualmente salvado de avena sin procesar a su dieta. Comience por consumir 1 cucharada al día y, luego, aumente poco a poco hasta llegar a 4 cucharadas por día. Pruebe a añadir el salvado en sus cereales, sopas y guisos. Asegúrese de beber más agua de lo habitual para evitar la sensación de inflamamiento.
- Tome un suplemento de fibra como alternativa al salvado. El más efectivo contiene *psyllium* (Metamucil). La metilcelulosa (Citrucel) es una alternativa. Comience con 1 cucharada o menos de suplemento y aumente la cantidad gradualmente. De nuevo, beba más agua de lo habitual para evitar el inflamamiento.
- Use laxantes solo si el médico se lo recomienda.

Diarrea

Si la diarrea es su síntoma principal:

- Siga los consejos para el estreñimiento sobre los alimentos ricos en fibra y el salvado de avena. Algunas veces esto ayuda a mejorar la diarrea al absorber líquido presente en el intestino grueso.
- Use el diario para identificar los alimentos que hacen que la diarrea empeore. Intente no consumir un alimento por un tiempo y después vuelva a incorporarlo a su dieta poco a poco. Si el alimento no parece

estar relacionado con los síntomas, entonces no necesita evitarlo.

Muchas personas encuentran que estos alimentos empeoran la diarrea:

- bebidas alcohólicas y cafeína;
 - frijoles, brócoli, repollo y manzanas;
 - comidas picantes;
 - frutas cítricas;
 - alimentos con mucha grasa, como tocino, salchicha, mantequilla, aceites y cualquier alimento frito.
- Evite los productos lácteos que contienen lactosa (azúcar de la leche) si estos empeoran sus síntomas. Asegúrese de obtener el calcio necesario para su dieta de otras fuentes.
 - Evite el sorbitol (un edulcorante artificial que se encuentra en algunos dulces y chicles sin azúcar) y el olestra (un sustituto de la grasa que se usa en algunos alimentos procesados, como las papas fritas).
 - Evite los alimentos que no se digieren bien, como el maíz, las zanahorias y los chícharos (arvejas).
 - Agregue más alimentos con almidón a su dieta, como pan, arroz, papas y pasta. Si la diarrea persiste, hay medicamentos de venta libre que pueden ayudar, como la loperamida (Imodium). Consulte con su médico si usa loperamida dos veces o más al mes.

Estrés

Pruebe con las siguientes sugerencias para manejar el estrés:

- Lleve un registro de los eventos de su vida que ocurren cuando tiene síntomas. Esto puede ayudarle a determinar si hay alguna conexión entre los síntomas y las situaciones estresantes.

- Haga ejercicio con regularidad, como nadar, correr o caminar, para reducir la tensión. Practicar yoga o meditación también puede ayudar.
- Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches. La falta de sueño ocasiona fatiga y una menor tolerancia al estrés, lo que puede hacer que los síntomas del IBS empeoren.

Cuándo debe llamarnos

Llame al médico en estas situaciones:

- Le han diagnosticado IBS y sus síntomas empeoran o interfieren con sus actividades cotidianas, o si no responde al tratamiento casero.
- Siente cada vez más fatiga.
- Se despierta en medio de la noche con síntomas.
- Siente dolor abdominal que empeora cuando mueve el cuerpo.
- Tiene dolor abdominal y fiebre.
- Pierde peso y no sabe por qué.
- Tiene menos apetito.
- Tiene dolor abdominal que no mejora cuando pasa gas o después de la evacuación.
- Ve sangre en las heces, que no se relaciona con un diagnóstico previo de hemorroides.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la salud, herramientas, clases y otros recursos:

- Ingrese a kp.org/mydoctor (cambie el idioma a español).
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud local.

Su capacidad para manejar el estrés puede verse gravemente afectada por la violencia o el maltrato. Si su pareja o cónyuge le golpea, lastima o amenaza, busque ayuda. Llame a la Línea Directa Nacional sobre la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org (cambie el idioma a español).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.